

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La lactosa es un azúcar presente en la leche de los mamíferos (vaca, cabra, oveja y mujer) que necesita la acción de una enzima, la lactasa, para absorberse en el intestino delgado.

Los pacientes con intolerancia a la lactosa presentan un déficit de lactasa por lo que la lactosa no se absorbe y tiene un efecto osmótico (atrae líquido) en el intestino lo que produce una serie de síntomas digestivos.

La intolerancia a la lactosa también se conoce como déficit de disacaridasa, déficit de lactasa o intolerancia a la leche.

¿Qué síntomas produce?

Los pacientes intolerantes a la lactosa presentan los siguientes síntomas tras la ingesta de lactosa:

- Diarrea (heces flotantes)
- Dolor abdominal (cólico)
- Gases abdominales y flatulencia
- Náuseas y vómitos
- Defecación explosiva

¿A qué población afecta?

La intolerancia a la lactosa es un problema frecuente en adultos y suele manifestarse a partir de la adolescencia.

Existen dos tipos de intolerancia a la lactosa:

- Intolerancia primaria o genética: es progresiva y permanente. Es más frecuente en población negra americana y orientales.
- Intolerancia secundaria: es más frecuente que la anterior, se produce una disminución transitoria de lactasa por un daño intestinal (infecciones intestinales, cirugía intestinal, antibióticos). Este tipo de intolerancia es transitorio y recuperable una vez se trata la lesión intestinal.

¿Significa esto que tengo alergia a la leche?

La intolerancia a la lactosa NO es una alergia.

La alergia a las proteínas de la leche de vaca es una enfermedad distinta, propia de la infancia, que se manifiesta con lesiones en la piel (urticaria), diarrea y vómitos, y en ocasiones reacciones alérgicas graves (anafilaxia), tras la ingesta de leche.

¿Cómo se trata?

La clave del tratamiento es evitar la ingesta de lactosa.

En la siguiente tabla se indican los alimentos que pueden contener lactosa. Habitualmente los yogures se toleran bien porque contienen lactasa de las bacterias. En muchos casos se toleran bien cantidades pequeñas de lactosa, por lo que basta con disminuir la cantidad ingerida del alimento.

Tabla orientativa de productos que contienen o pueden contener lactosa		
No se debe comer (alimentos a evitar) Leche vaca Batido de leche Quesos Mascarpone Quark Feta Crema de leche Postres lácteos Margarina y mantequilla Helados Salsa bechamel Purés y sopas Pan y pasteles Quesos frescos y fermentados Fiambres y embutidos Pasteles y frituras de carne Huevos guisados con leche Sucédáneos de huevos en batidos Flanes Puré de patatas Crema o puré	Bollería Donuts, Crepes, Bollos Bizcochos, galletas Tostadas Precocinados Cereales enriquecidos Nata Aderezo de ensaladas y mayonesas Sorbetes Tartas Yogures Batidos, ponches, malteados Chocolate con leche Rebozados Sucédáneos de chocolate Sopas instantáneas Bebidas espirituosas Sidra y vino	Ingredientes a evitar Lactosa Lactitol Trazas de leche Suero Suero de leche Suero en polvo Suero lácteo Cuajo Cuajada Caseína Caseinato Caseinato de calcio Caseinato de sodio Caseinato potásico Caseinato magnésico Proteínas de leche Grasas de leche Lactoalbúmina Lactoglobulina Pueden contener una pequeña proporción de lactosa (comprobar composición) Medicamentos Complejos vitamínicos Dentífricos

**El ácido láctico y los lactatos pueden ser consumidos. (Tabla modificada de www.lactosa.org)

La leche es un alimento rico en calcio, por tanto, los pacientes intolerantes a la lactosa deben aumentar la ingesta de otros alimentos ricos en calcio como pescado (sardinas, salmón, bacalao), frutos secos, soja, marisco, verduras (col, espinacas, acelgas, puerro), frutas secas (higos, dátiles, pasas) y legumbres.